



COURGE SPAGHETTI ET ÉCHINE TOMATEE

Voyez la fiche de préparation de la courge spaghetti et vous aurez la base de la recette

INGRÉDIENTS

courges spaghetti (note 1)
piquant LVC
poudre de Perlimpimpin

un rôti d'échine fumé mode LVC
coulis de tomates LVC(note 2)
persillade LVC

MÉTHODE

sauce

Si vous partez de tomates fraîches du jardin , inutile de les éplucher : c'est dans la peau qu'il y a le maximum de vitamines .

Si vous avez des doutes (car la peau contient aussi le maximum de pesticides !!!) vous les lavez soigneusement, vous les plongez quelques secondes dans de l'eau bouillante, puis avec l'araignée ou l'écumoire vous les plongez dans de l'eau bien glacée .

Vous les faites "éclater" sur le feu doux . cela sera bien sûr parfait car vous aurez le goût du fruit frais mais sinon sortez une de vos "boîtes" LVC en dehors de la saison des tomates fraîches . Cela sera très bien vous verrez .

Ajoutez la persillade LVC et assaisonnez avec piquant LVC et poudre de Perlimpimpin

courge

Une fois la courge fendue et sans pépins, grattez l'intérieur avec une fourchette délicatement pour détacher les spaghetti que vous rangez dans la 1/2 coupe de peau vidée . Couvrez de bonne sauce tomate

lou tessou

Coupez l'échine cuite fumée en tranches que vous les glissez dans la sauce chaude



NB Vous pouvez éventuellement selon les goûts saupoudrez de chapelure ou de fromage râpé et mettez au four pour gratiner le tout . C'est bon, c'est beau ... et c'est régime !!!

T.S.V.P -->

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Pour la choisir ?? Bien lourde et sans “accros” car ainsi elle se gardera mieux dans un endroit frais et sec pendant plusieurs semaines

(note 2) Le coulis de tomate de l’industrie pourrait être utilisé à défaut mais VÉRIFIEZ les étiquettes . Il vous faut des boîtes qui ne contiennent QUE DES TOMATES , ni sel, ni conservateurs . Ca existe dans les bonnes marques et pensez que vous remplacerez d’un coup de girafe des tomates nature au lieu du coulis . Dans ce cas supprimez la peau ce sera meilleur

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” YENAPA

Pour les “sans gluten”, n’ utilisez que des épices à vous dont vous savez qu’ils sont “sans gluten”

Pour les “sans sucre” il y un peu de sucre dans la tomate mais ce n’est pas très important , sauf pour ceux qui n’ont vraiment pas droit à aucun sucre

Pour les “sans gras” prenez une viande moins entrelardée (je sais c’est moins bon mais tant pis!) le veau ou la dinde vous seront de bon secours et puis “fumés à la mode LVC” sera quand même très savoureux

Je sais c’est pas tout à fait pareil
mais vous connaissez ma formule

ON FE CA KOI KON VEU AVÉ CA KOI KON A